

ノルディック・ウォーク

ノルディック・ウォークは、フィンランド生まれの"ポールを使って歩く" 全身運動です。通常のウォーキングに比べてエネルギー消費量が1.2倍以上にもなり運動不足解消や姿勢改善にも効果があると言われています。また、体の約90%の筋肉を無理なく強化することができ、首や肩の血行を促進させる効果もあります。森や公園、街中など、だれでもいつでも始められる気軽さから健康スポーツとして人気が広がっています。

どんな効果が期待できるの？

健康増進・
メタボ対策に
効果を発揮！

上半身を使うため
二の腕・背中・体幹の
引き締め効果あり！

ポールで体重を分散する
膝や腰に優しい
有酸素運動！

歩幅が広がり
姿勢が安定！

手足を同時に使う
リズム運動で
脳も活性化！

上半身を動かすことで
血流が良くなり
肩こりが改善！

ウォーキングより
エネルギー消費が大きく
効率的に脂肪を燃焼！

全身運動で
転倒予防・バランス
能力が向上！



必要な道具

グリップ
(右R・左L)
力を入れずに
軽く握る



ポール



ストラップ
(右R・左L)
手の甲が痛まないよう
軽めに締める

ポール長さ
身長×0.63～0.65
左回し：ゆるむ
右回し：しまる



ポール高さ
おへそあたり

シャフト
軽量・高強度・伸縮

ラバーチップ
滑り防止、衝撃緩和



ディフェンシブスタイル・ウォーク



約90°



(1)スタート姿勢

- ・目線はまっすぐ前で姿勢を整える
- ・前腕を水平で手は握手のように前へ

(2)1歩目

- ・前に足を踏出す
- ・足と逆の手を前に出す
- ・ポールを置く位置は踏出した足の横あたり

(3)踏み込む

- ・前に置いたポールに身体を寄せる
- ・でん部は後ろに下がないように

(4)蹴り出す

- ・つま先までしっかりと踏み出す
- ・背中を丸ずリズムよく歩く

発行：刈谷市スポーツ推進委員協議会
編集：広報部会
住所：刈谷市築地町荒田1番地
TEL：0566-63-6040

刈谷市スポーツ推進委員
Sports
Community Sport Leaders Kariya

一歩一歩スポーツ



刈谷市スポーツ
推進委員協議会
ホームページ



刈谷市スポーツ
推進委員協議会
つながるネット



刈谷市スポーツ
推進委員協議会
Instag